

## Retiro de silencio en Solius, 26 abril – 1 mayo 2019 “Cultivando la práctica de la atención plena”

### ¿Cómo es el retiro?

La práctica de la meditación es simple pero profunda, y se basa en la combinación de la estabilización de la mente (samatha) junto con el desarrollo de la atención plena y visión interior (vipassana). Este retiro de 5 días de duración, nos permitirá, a través de la combinación de silencio, meditaciones sentadas y caminando, qi-qong (movimiento consciente), recorrer el camino de la Visión Interior, el cual permite conocer y experimentar de forma directa nuestra dimensión más Profunda.

### Sobre el instructor



**José Luis Molinuevo** es médico, neurólogo que actualmente combina la dedicación a la investigación con la práctica de la meditación. Disciplina que inició hace más de 20 años, practicando samatha- vipassana bajo la guía de Dhiravamsa y habiendo asistido y dirigido a numerosos retiros silenciosos.

### Esquema de un día de retiro

7.00 – 7.30 Qi-Qong  
7.30 – 8.30 meditación sentada  
8.00 – 9.00 meditación caminando  
9:00 – 10:00 desayuno  
10.30 – 11.00 Qi-Qong  
11:00 – 14.00 meditación sentada y caminando  
14.00 – 6:00 comida  
16:00 – 17:00 meditación silencio  
17:00 – 18:00 enseñanza  
18:00 – 18.30 Break  
18.30 – 20.00 meditación  
20.00 – 21:30 cena  
21.30 – 23.00 mantra

### FECHAS Y HORARIO

Del 26 abr al 1 may de 2019  
VIE 26 abr: 18:00-23:00h  
27-30 abr: 07:00-23:00h  
MIE 1 may: 07:00-15:00h

### LUGAR

Casa de la espiritualidad Santa Elena, Ctra de Santa Cristina d'Aro en Solius.  
Web: [casa-santa-elena.org](http://casa-santa-elena.org)

### PRECIO

495€, pago señal: 250€  
2do pago: 25 mar 2019

### INCLUYE

Alojamiento  
Habitación individual baño  
Pensión completa (veg)  
Desde cena viernes  
Hasta comida miércoles

### ¿PARA QUÉ VENIR?

Profundizar la práctica  
Desconectar en silencio  
Requisito para formaciones

### ¿QUÉ TRAER?

Ropa cómoda y abrigada  
Manta para taparse  
Cojín o banqueta meditar  
Esterilla

### CONTACTO SLOYU

Email: [info@sloyu.com](mailto:info@sloyu.com)

### INSCRIPCIONES ONLINE

[sloyu.com/retiro](http://sloyu.com/retiro)